



Vertaistukiryhmät
nuorille aikuisille
2024

mieli

VOIMAUTTAVAA VERTAISTUKEA RYHMISTÄ

Kenelle

nuorille aikuisille jotka

- haluavat tulla vertaistukiryhmään keskustelemaan vaikeasta elämäntilanteestaan saman ikäisten kanssa
- kokevat ahdistusta, masennusta tai yksinäisyyttä, sosiaalista jännittämistä tai koulukiusaamista tai ovat kohdanneet vanhempien päihdeongelmia lapsuuden perheessään
- haluavat tukea omaan elämäntilanteeseen ja etsivät keinoja oman hyvinvoinnin tukemiseen

Tavoitteet

- tarjota matalan kynnyksen tukea ammatillisesti ohjatun ryhmän avulla
- löytää uusia näkökulmia ja käsitellä tunteita turvallisen vertaisjakamisen kautta
- ehkäistä ongelmien ja yksinäisyyden syvenemistä
- tukea voimavaroja ja selviytymiskeinoja
- vahvistaa hyvinvointia ja tulevaisuudenuskoa

Menetelmät

- ohjatut vertaisryhmäkeskustelut
- toiminnalliset menetelmät kuten kirjalliset harjoitukset, rentoutus tms.
- tarvittaessa mahdollisuus yksilökeskusteluihin

Toteutus

- ryhmissä on 6–10 osallistujaa ja 2 ohjaajaa
- viikoittain kokoontuvat ryhmät tapaavat 10–12 kertaa, noin 2 tuntia kerrallaan,
- ryhmän jatkotapaaminen järjestetään noin 3 kk kuluttua ryhmän päättymisestä

Ryhmässä haetaan ammattilaisten tuella uutta suuntaa eteenpäin. Samankaltaisessa tilanteessa olevien nuorten keskinäinen asioiden jakaminen sekä ammattilaisten luomat puitteet mahdollistavat turvallisen ympäristön. Ryhmässä voi kokea saavansa tukea ja selättää yksinäisyyden tunteet.

Kaikissa ryhmissä on kaksi ohjaajaa, joiden tehtävänä on rakentaa ryhmästä toimiva, siten että siinä muodostuu vertaistukea. Toimivassa ryhmässä ilmapiiri on hyväksyvä ja avoin keskustelu on mahdollista. Vaikea elämäntilanne usein eristää toisista tunnetasolla tai konkreettisesti. Vertaistukiryhmä voi tuoda helpottavan tunteen yhteenkuulumisesta.

Ryhmässä on valmiiksi suunniteltu ohjelmarunko. Sen lisäksi keskustellaan yhdessä osallistujille merkityksellisistä ja ajankohtaisista asioista/teemoista. Näin jokainen voi saada vastakaikua toisten kokemuksista. Joskus ryhmissä työskennellään pareittain tai käytetään kirjallisia tai toiminnallisia harjoituksia uusien näkökulmien löytämiseksi. Pääpaino on yhteisessä keskustelussa, jossa jokaisen osallistujan kokemukset, tunteet ja ajatukset saavat tilaa.

Vertaistukiryhmät ovat MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kriisiauttamisen toimintaa. Sen muita palveluja ovat kriisivastaanotto, Kriisipuhelin, verkkokriisityö Tukinetissä, Itsemurhien ehkäisykeskus sekä Rikosuhripäivystys. MIELI ry:n kriisikeskusverkostoon kuuluu yhteensä 22 kriisikeskusta eri puolilla Suomea. Useissa kriisikeskuksissa eri puolilla Suomea järjestetään myös nuorten vertaistukiryhmiä sekä videovälitteisinä että lähiryhminä.

Löydä oma tarinasi -ryhmät

Ryhmät kokoontuvat viikoittain MIELI Kriisikeskus Helsingin tiloissa (Maistraatinportti 4 A 4.kerros, Länsi-Pasila) ellei toisin mainita tai videovälitteisinä 2 tuntia kerrallaan. Ryhmät ovat maksuttomia.

LÖYDÄ OMA TARINASI

18–29 -vuotiaille nuorille aikuisille

Ryhmä alkaa keväällä 2024.

10 kokoontumista viikoittain iltaisin.

LÖYDÄ OMA TARINASI

18–29-vuotiaille nuorille aikuisille

Ryhmä alkaa syksyllä 2024.

10 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Lisäryhmiä järjestetään mahdollisuuksien mukaan myös eri kohderyhmille.

Ajankohtainen tieto löytyy nettisivuiltamme

mieli.fi/tukea-ja-apua/ryhmat/

LÖYDÄ OMA TARINASI -RYHMIÄ TOTEUTTAVAT MYÖS USEAT MUUT KRIISIKESKUKSET

mieli.fi/tukea-ja-apua/keskusteluapua-kriisivastaanotoilla

Lasinen lapsuus -ryhmä

Lasinen Lapsuus -ryhmät ovat tarkoitettu nuorille ja nuorille aikuisille, jotka ovat lapsuudessaan tai nuoruudessaan kärsineet perheen aikuisten päihteiden käytöstä.

LASINEN LAPSUUS

18–29 -vuotiaille nuorille aikuisille
Ryhmä alkaa keväällä 2024
10 kokoontumista viikoittain iltaisin.

LASINEN LAPSUUS

18–29 -vuotiaille nuorille aikuisille
Ryhmä alkaa syksyllä 2024
10 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Muita vertaistukiryhmiä

MIELI Kriisikeskus Helsinki järjestää monenlaisia vertaistukiryhmiä vaikeissa elämäntilanteissa oleville. Nuorten aikuisten -vertaistukiryhmien lisäksi järjestetään esimerkiksi Toivon polulla -läheisensä menettäneiden ryhmiä.

Muita tukipalveluita MIELI ry:ssä

Kriisipuhelin

suomeksi 09 2525 0111 (24/7)

ruotsiksi 09 2525 0112

arabiaksi 09 2525 0113

ukrainaksi 09 2525 0114

venäjäksi 09 2525 0115

englanniksi 09 2525 0116

Aukioloajat ja lisätiedot mieli.fi/kriisipuhelin

Kriisivastaanotto MIELI Kriisikeskus Helsinki

MIELI Kriisikeskus Helsinki tarjoaa lyhytkestoista keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi kriisivastaanotolla tai videovälitteisesti. Voit tulla vastaanotolle yksin, puoliso kansas tai perheenä. Tukea ja apua tarjotaan myös maahanmuuttajille suomeksi, ruotsiksi, englanniksi tai tarvittaessa tulkin välityksellä.

Ajanvaraus (09) 4135 0510

ma-to klo 9–12 ja 13–15 sekä pe klo 9–12

Osoite: Maistraatinportti 4 A 4 krs, Helsinki

Kriisikeskukset muualla Suomessa

mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto

Keskusteluapua itsemurhayrityksen jälkeen

Ajanvaraus asiakasvastaanotolle

Helsinki. Puhelin: 0800 98 030 (ma-to klo 9–12, muina aikoina puhelinvastaaja, johon voi jättää yhteystiedot)

Sähköposti: iek@mieli.fi

Osoite: Maistraatinportti 4 A, 4. krs, 00240 Helsinki

Kuopio. Puhelin: (017) 262 7733 (ma-to klo 8–10)

Osoite: Kuopion Kriisikeskus, Kallanranta 9, 70100 Kuopio

Myös itsemurhaa yrittäneiden läheiset voivat saada tukea.

Ajanvaraus Helsingissä: (09) 4135 0510 ja

Kuopiossa (017) 262 7733.

Rikosuhripäivystys rikku.fi

Tietoa ja tukea rikoksen uhrille.

Tukinet - kriisikeskus netissä tukinet.net

Apua arkielämän kriisitilanteissa. Avoinna vuoden jokaisena päivänä 24/7.

Sekasin-chat sekasin247.fi

12–29-vuotiaille nuorille tarkoitettu keskustelupalvelu. Avoinna maanantaista perjantaihin klo 09–24 sekä lauantaina ja sunnuntaina klo 15–24.

Solmussa-chat Solmussa-chat | Tukinet

Aikuisille suunnattu kahdenkeskinen chat-päivystys. Solmussa-chat päivystää maanantaista torstaihin klo 15–19.

Tietoa ja tukea mielenterveyteen liittyen

mieli.fi/fi/mielenterveys

Toivo – oma-apuohjelma nuorille

mielenterveystalo.fi/nuoret

Mielen hyvinvoinnin tueksi

mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/

Hakeminen ryhmiin

Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku. Ryhmiin voi hakea:

- osoitteessa mieli.fi/tukea-ja-apua/ryhmat/ (linkki lomakkeeseen jokaisen ryhmän ja kurssin kohdalla)
- sähköpostilla ryhmatoiminnat@mieli.fi.
Sähköpostia lähetettäessä pyydetään huomioimaan, että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.

Osallistujat valitaan haastattelun perusteella. Haastattelulla varmistetaan ryhmän soveltuvuus hakijalle. Ryhmiin kannattaa hakea, vaikka seuraava ryhmä olisi jo alkanut. Otamme hakemuksia vastaan jatkuvasti, sillä mikäli hakijoita on paljon, aikaistamme mahdollisuuksien mukaan uuden ryhmän alkamista. Oma kokemus tuen tarpeesta riittää ryhmään hakeutumiselle.

Ryhmät kokoontuvat viikoittain yleensä MIELI Kriisikeskuksessa Helsingin tiloissa (Maistraatinportti 4 A 4.kerros, Länsi-Pasila). Videovälitteisesti toteutettaviin ryhmiin osallistuminen on mahdollista asuinpaikasta riippumatta. Ryhmät ovat maksuttomia. Matkakustannuksista vastaavat osallistujat.

Päivitetyt tiedot löytyvät [www-sivuilta](http://www.mieli.fi)

mieli.fi/vertaistukiryhmat

Yhteystiedot

MIELI – Suomen Mielenterveys ry, Ryhmätoiminnat,
Maistraatinportti 4 A (4. krs.), 00240 Helsinki

MIELI Suomen Mielenterveys ry
MIELI Kriisikeskus Helsinki – Ryhmätoiminnat
Maistraatinportti 4 A (4. krs.), 00240 Helsinki

Ryhmätoiminnan tiimipäällikkö
Olli Rauhala
puh. 040 657 5545

Kriisiyöntekijät:

Sini Hanski
puh. puh. 040 619 7676

Hannele Lehtonen
puh. 040 354 8040

Mari Rantanen
puh. 040 844 8368

Sini-Maria Tuomivaara
puh. 040 352 1180

sähköposti: etunimi.sukunimi@mieli.fi
Sähköpostia lähetettäessä pyydetään huomioimaan, että
sähköpostiyhteys ei ole suojattu.

The logo for 'mieli' is written in a bold, lowercase, green sans-serif font. The letters are closely spaced, and the overall appearance is clean and modern.